

# MIND FOOD

EET JEZELF GELUKKIG

LAUREN LOVATT

Fotografie: Sara Kiyo Popowa  
@shisodelicious

TERRA

# INHOUD



**LENTE**  
20



**ZOMER**  
44



**DRANKJES**  
108



**DESSERTS**  
120



**VOORRAADKAST**  
146



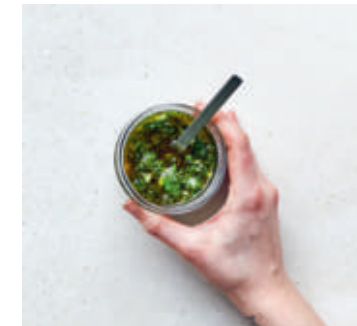
**HERFST**  
64



**WINTER**  
88



**FERMENTEREN  
KUN JE LEREN**  
160



**PREPPEN**  
170

Inleiding	6
Ingrediënten	14
Register	185
Dankwoord	190
Websites die je verder kunnen helpen	191
Verantwoording	191

**Belangrijk:** In alle recepten is de temperatuur aangegeven voor een heteluchtoven; als je een gasoven gebruikt, moet je de temperatuur 20 °C hoger zetten.

**MENTALE GEZONDHEID** heeft mij de afgelopen jaren veel beziggehouden. Ik heb goede vrienden die er niet mee om konden gaan zien worstelen, zag dat mentale problemen niet werden aangepakt, kreeg zelf te maken met het stigma dat op psychische problematiek rust en heb van dichtbij de strijd meegemaakt die mensen voerden om hulp te krijgen, zonder dat ze die kregen in de onpersoonlijke gezondheidszorg.

Ik heb ook zelf dergelijke problemen gehad en kreeg ook nul op het rekest toen ik om hulp vroeg. Zonder goede steun, doorzettingsvermogen en een flinke dosis geluk zou ik hier vandaag de dag niet zijn. Door deze ervaringen dacht ik na over wat ik nodig had toen ik diep in de put zat. Na mijn eigen worstelingen met mentale problemen weet ik wat we kunnen doen om verschillende ziektes te overwinnen en om ermee om te leren gaan, maar ook hoe we onze mentale gezondheid kunnen ondersteunen. Ik vroeg me af waarom een gezonde geest niet algemeen geaccepteerd is als de belangrijkste indicatie van iemands welzijn.

Mijn genezing heeft ertoe geleid dat ik weet wat ik moet doen om mijn geest te voeden. Met veel vallen en opstaan heb ik kennis over lifestyle en voeding in de praktijk uitgeprobeerd en nu weet ik wat voor mij werkt. Toen ik professionele kok, docent en fooddesigner was geworden, begreep ik pas goed hoe ik Mind Food zo lekker mogelijk kon maken en met dit boek deel ik die kennis met je.

Mind Food is een leefwijze die gericht is op voorkomen in plaats van genezen.

Dit boek gaat niet alleen over de genezing van mensen met mentale problemen, maar promoot ook leefregels waarmee je je hersenen kunt helpen.

Vaak weten we gewoon niet waar we hulp kunnen krijgen als we te maken krijgen met moeilijkheden op psychisch gebied. We kennen de opties niet, weten niet welke wegen we moeten bewandelen en we weten niet hoe we onszelf met onze leefwijze kunnen helpen. Zaken als angst, depressie, OCD (dwangstoornis) en zelfs bipolaire stoornissen of Alzheimer kunnen met een goede voeding worden ondersteund, in sommige gevallen naast medicatie.

Voeding voor de geest moet bekend worden voor iedereen en ik hoop dat je in dit boek eenvoudige, lekkere en praktische manieren vindt om je geest elke dag te voeden.

## WAT IS MIND FOOD?

Onze hersenen hebben niet alleen invloed op hoe we ons elke dag voelen maar ook op hoe we slapen, werken, bewegen en gedijen. Het is belangrijk nu voor ons brein te zorgen omdat de keuzes die we nu maken invloed hebben op de toekomst. Termen als mentale fitness, hersenzorg en mentaal welzijn raken steeds bekender en er is steeds meer aandacht voor. Nu we meer ontdekken en leren over dit belangrijke deel van onze gezondheid en ons leven, lijkt het erop dat de praktijk nog steeds niet goed begrepen wordt.

Voeding is de belangrijkste factor als



# LENTTE

---

**De lente is de tijd van de groei. De dagen lengen en hopelijk wordt het wat warmer. Het voorjaar is een periode om te genieten van lekker veel groente, bessen en kiemen als alles weer tot leven komt. Dit is ook de beste tijd om lichtere, deels rauwe maaltijden te maken, met de beste ingrediënten die je kunt vinden.**

Vroeger was de lente het seizoen waarin de voorjaars-schoonmaak plaatsvond en het is de perfecte tijd om je eigen routine eens om te gooien door dingen weg te doen die je niet langer nodig hebt. Ik voeg nieuwe oefeningen toe aan mijn yoga- of meditatieroutine, eet op andere tijden en ga zoveel mogelijk naar buiten om van de zonneschijn te genieten.

Dit is de tijd van het jaar, vooral als de zon schijnt en de dagen langer worden, dat de dagen zichzelf vullen en het moeilijk is een balans te vinden tussen werk en privé. We zijn energiek en doen meer dan we in de winter hebben gedaan: we plannen vooruit, genieten van verse ingrediënten en ademen de frisse lentelucht in.



---

## LENTE- INGREDIËNTEN

### KIEMEN

Kiemen betekent dat een zaadje tot leven komt. Tijdens het kiemen wordt een zaadje beter verteerbaar en voedzamer. Je kunt het op drie manieren doen.

#### 1. Potmethode

Deze methode om zaden te doen kiemen is het best voor broccoli, alfalfa, radijs, bonen en andere peulvruchten. Voeg 4 eetlepels zaadjes toe aan een pot van 1 liter, met 250 ml water. Week de zaadjes minstens 6 uur (of een nacht) in het water en spoel ze af in een zeef. Doe ze terug in de pot, dek deze af met een stukje keukenpapier en zet dat met een elastiekje vast. Zoek een goede plek voor de kiemende zaadjes, zoals een plank zonder direct zonlicht. Herhaal het spoelproces elke ochtend en avond en binnen een paar dagen zie je de kiemen groeien. Alfalfa en radijs zijn klaar als er kleurige scheuten ontstaan. Bij peulvruchten moet de lengte van de scheut korter zijn dan de boon zelf – dat duurt 3-5 dagen.

#### 2. De keukenpapiermethode

Dit is de beste optie voor zaden zoals chia, camelina (huttentut) en tuinkers. Leg een stuk nat keukenpapier op een bord en verdeel daar wat zaadjes over. Ze kunnen dicht tegen elkaar aan liggen maar leg ze niet op elkaar. Leg er op zijn kop een ander bord op om de inhoud vochtig te houden. Besprenkel elke ochtend en avond het keukenpapier met wat water en na een paar dagen zie je dat de zaadjes kiemen. Laat 5-10 dagen groeien. Als de scheuten groen en 5 cm lang zijn, kun je ze oogsten en eten.

#### 3. Zaaimehode

Deze kiemmethode is het best voor erwten, boekweit en andere grassoorten. Begin op dezelfde manier als bij de potmethode en week en kiem de zaden een paar dagen. Vul als ze zijn gekiemd een waterdichte bak met 2,5 cm aarde. Zorg dat de bak groot genoeg is en dat alle kiemen kunnen groeien. Leg de kiemen erop en dek af met een dun laagje aarde. Bevochtig de aarde elke ochtend en avond. Blijf dit een paar weken doen totdat de kiemen 5-13 cm lang zijn.

### BEWEGEN

Er is de laatste tien jaar veel onderzoek gedaan naar de voordelen van beweging – niet alleen voor je fysieke gesteldheid maar ook voor je mentale. Het is algemeen bekend dat lichaamsbeweging goed is voor ons zelfbeeld omdat we fitter en sterker worden maar we weten nu ook dat slechts 10 minuten beweging per dag stress verlaagt en de slaap

verbetert. Net zoals bij alles in Mind Food geldt ook hier dat niet alles voor iedereen hetzelfde is. Het gaat erom dat je weet wat de opties zijn en erachter komt wat bij je past.

Het is goed om je te realiseren dat lichaamsbeweging niet vreselijk extreem hoeft te zijn – wandelen kan grote invloed hebben op onze geestelijke gezondheid. Vaak krijg ik tijdens lange wandelingen nieuwe ideeën of word ik rustig in mijn hoofd. Je kunt het beste langzaam beginnen. Probeer in het begin elke week iets nieuws. Er zijn zoveel activiteiten waaruit je kunt kiezen, zoals dansen, klimmen, yoga, fietsen, qi gong, zwemmen, surfen of sprinten – blijf zoeken totdat je iets vindt dat bij je past en onthoud dat het je zal helpen om mentaal sterker te worden.

### KLANKTHERAPIE

Dit wordt steeds bekender in het Westen. We hebben het nodig als we niet meer in contact staan met onze natuurlijke cyclus. Bij klanktherapie worden kristallen of metalen klankschalen gebruikt met verschillende instrumenten, waarmee je lichaamsfrequentie opnieuw wordt ingesteld. Klanktherapie vindt over de hele wereld en online plaats. Meestal lig je in een warme ruimte en ga je op een 'geluidsreis'. Energetische blokkades worden opgeheven en het lichaam wordt in harmonie gebracht door de vibraties die onze hersengolven wijzigen. Mijn eerste sessie klanktherapie had een behoorlijk ingrijpend effect en mijn hoofd werd er absoluut helderder van.



## OMEGAPITJES EN HAVERBIRCHER

Deze overnight oats zijn bedacht om het 's morgens rustig aan te kunnen doen. Als we ons brein in balans willen brengen, is het een goed idee om binnen een uur na het opstaan een eenvoudig ontbijt te eten. Deze havermout kan zo worden gegeten of met seizoensfruit. Je kunt ook een eetlepel bijenpollen toevoegen voor wat extra zoetheid en een kleine kick.

**Voor:** 2

**Tijd:** 5 minuten, plus een nacht

300 ml Hennepdrink (zie blz. 171),  
of andere plantaardige melk  
100 g glutenvrije havervlokken  
2 el chiazaad  
50 g hennepzaad  
1 el honing  
½ tl vanille-extract  
¼ tl roze Himalayazout  
1 el rozenwater (naar keuze)  
1 tl ashwaganda (naar keuze)  
1 pipet CBD-olie (naar keuze)

Klop alle ingrediënten met een vork in een glazen kan of kom door elkaar. Laat een paar minuten rusten en klop nog een keer door – hiermee voorkom je dat er klontjes chiazaad ontstaan. Herhaal dit voor het beste resultaat, als je er de tijd voor hebt.

Zet de bircher een nacht in de koelkast en geniet er de volgende ochtend van met vers fruit, hennepyoghurt en bijenpollen.

**TIP** – Ken je ashwaganda? De naam komt uit het Sanskriet. Het zou je de 'kracht van een paard' geven en wordt gezien als een van de krachtigste heilzame stoffen in ayurveda (zie blz. 67). Ashwaganda wordt meestal in poedervorm verkocht en is een noötropicum, wat betekent dat het de cognitieve functies kan verbeteren en veel neurologische voeding levert. Bovendien zou de unieke samenstelling helpen bij het aanmaken van serotonine, dat zorgt voor een goed humeur en stressbestendigheid.

## SLA MET QUINOA

Hele krop sla

**Voor:** 2

**Tijd:** 10 minuten

1 krop botersla  
200 g gekookte quinoa  
50 g pistachenoten, geroosterd  
30 g peterselie, fijngesneden  
zout en peper  
100 g Chilisaus (zie blz. 174)  
100 ml Kruidensteeltjesvinaigrette (zie blz. 177)

**Voor de citroentahin**

100 g tahin  
50 ml citroensap  
50 ml water  
50 ml olijfolie  
1 tl kurkuma  
¼ tl zout  
½ tl chilivlokken

In de lente zijn er veel bladgroenten. Dit gerecht, met een hele krop sla, is een lekkere lunch, met dressings, granen en zaden. Dit is zo'n leuke manier van eten: trek de blaadjes los, rol ze op en doop ze in de sausjes. Deze salade bewijst maar weer dat sla niet saai is!

Verwarm de oven voor tot 170 °C. Leg dan de pistachenoten op een bakplaat en rooster ze 10 min. totdat ze geuren. Haal ze uit de oven en laat ze afkoelen.

**SLA** Was de sla door de krop in water te dompelen en de blaadjes goed schoon te spoelen. Snijd de onderkant van de stronk af maar laat de rest van de krop intact. Laat de sla uitlekken terwijl je de rest klaarmaakt.

**CITROENTAHIN** Mix of blend alle ingrediënten totdat je een gladde saus hebt. Bewaar de saus tot gebruik in een kan in de koelkast.

**QUINOA** Verhit een scheutje olie in een koekenpan. Voeg de gare quinoa toe en rooster de korrels lichtjes in 10 min. Draai het vuur uit en roer de peterselie erdoor met wat extra zout en peper. Hak intussen de geroosterde pistachenoten gedeeltelijk grof en gedeeltelijk fijn zodat je verschillende texturen tegenkomt op je bord.

Schenk een cirkel citroentahin op een bord, schep de hete quinoa ernaast en leg de sla erbij. Besprenkel de sla met een deel van de Chilisaus, Kruidensteeltjesvinaigrette en bestrooi met de pistachenoten. Serveer dit gerecht als lunch om samen te delen of als onderdeel van een reeks lentegerechten.

**TIP** – Je kunt ook andere sla gebruiken. Botersla is heerlijk hier, met die lekker knapperige en romige blaadjes, maar als je baby romainesla hebt, zou je die eerst licht kunnen grillen om de smaak wat te versterken. Andere slasoorten die het hier goed doen, zijn bijvoorbeeld bataviasla en krulandijvie.



TROOSTRIJK

## ZONNESCHIJN OP JE BORD

Groentetumbet

Voor: 2

Tijd: 1 uur

### Voor de tumbet

1 aubergine  
1 grote aardappel  
50 ml olijfolie  
1 el zout

### Voor de oregano-arrabbiata

2 el olijfolie  
1 rode ui, gesnipperd  
1 tl zout  
1 teen knoflook, gepeld, geperst  
1 verse rode chilipeper, zonder zaad, fijngesneden  
1 el gerookte paprikapoeder  
400 ml passata  
1 el gedroogde oregano  
1 takje rozemarijn

### Serveren met

1 courgette, in dunne linten geschaafd  
1 portie Hennep-peterseliepesto (zie blz. 175)  
of je favoriete pesto uit de winkel  
zeezout  
vers gemalen zwarte peper  
handvol kruiden, zoals basilicum of peterselie

Aan deze 'tumbet' heb ik dierbare eetherinneringen. Vele jaren ging mijn familie naar een restaurant op Mallorca, El Siller, waar ik voor het eerst kennismakte met de prachtige ervaring 'van boer tot bord'. De eigenaars van het restaurant waren een Spaanse boer en zijn vrouw, die hun eigen groenten verbouwden en een klein seizoensmenu serveerden. Deze ervaring deed me inzien wat een groot verschil eenvoudige maar goede ingrediënten kunnen maken – niet alleen in hoe ze smaken maar ook in het gevoel dat ze je geven.

Verwarm de oven voor tot 180 °C.

**GROENTEN** Snijd de aubergine en aardappel in schijfjes van 5 mm dik; zorg ervoor dat ze overal even dik zijn voor het beste resultaat. Neem er de tijd voor.

Je hebt twee grote bakplaten nodig om alle groenten in een enkele laag op te leggen. Besprenkel de bakplaten met flink wat olijfolie, strooi er wat zout op en leg de aardappel op de ene bakplaat en de aubergine op de andere, want die is waarschijnlijk eerder gaar. Wrijf alle groenteschijfjes in met de olie en het zout totdat ze er rondom mee bedekt zijn. Leg ze plat op de bakplaten en bak ze in minstens 30 min. in de oven goudbruin; keer ze na 15 min. om.

**OREGANO-ARRABBIATA** Verhit intussen de olijfolie in een pan en voeg de ui en een snufje zout toe. Fruit de ui minstens 10 min. op heel laag vuur totdat hij gaar is maar niet te veel kleur heeft. Bak de knoflook en chilipeper 2 min. mee totdat ze geuren, roer het paprikapoeder erdoor en bak nog 1 min.

Schenk de passata in de pan en schenk er ook 400 ml water bij. Voeg de oregano en rozemarijn toe en laat de saus in 20 min. inkoken totdat hij dik en zijdezacht is. Roer af en toe om te voorkomen dat de saus aanbrandt. De saus is klaar als hij is ingekookt en naar de kruiden ruikt.

Schep wat olie en zout door de courgettelinten. Schep een volle lepel hete arrabbiatasaus op de borden, gevolgd door groenteschijfjes, elk met een lepeltje pesto erop. Maak af met de courgettelinten, zout, peper en een handje van je favoriete kruiden en geniet!





OPKIKKER

## GEBAKKEN COURGETTES MET TZATZIKI

Voor: 3

Tijd: 30 minuten

1 grote courgette  
2 el olijfolie  
snufje zout

### Voor de tzatziki

200 g plantaardige yoghurt  
200 g komkommer, geraspt  
(ongeveer ½ komkommer)  
1 teen knoflook  
10 g peterselie, fijngesneden  
¼ tl zout

### Serveren met

handje van je favoriete kandijpitjes (zie blz. 69)  
4 el Kombucha-chimichurri (zie blz. 175)  
klein bosje verse erwenscheuten of waterkers

Met deze courgettes maak je iedereen blij – ze zijn eenvoudig maar doeltreffend. Dit is een gerecht dat we tijdens een workshop van de Plant Academy maken en iedereen is altijd enthousiast. Als iemand die van lichte lunches houdt, kan ik zeggen dat dit precies is wat je in de lente nodig hebt om je energie te geven.

**TZATZIKI** Roer alle ingrediënten in een kommetje door elkaar. Zet tot gebruik opzij.

**COURGETTE** Snijd de courgette in perfecte filets: snijd hem eerst overdwars in 3 stukken van 5 cm. Zet een stuk rechtop en snijd er in de lengte 3 plakken af, om de pitjes heen, zodat je de pitjes overhoudt. Je hebt dan in totaal 9 plakken. Maak ze allemaal even groot. Snijd elke plak kruislings in, zoals op de foto.

Verhit de olijfolie in een koekenpan en leg de courgetteplakken erin met de schil naar boven. Bak ze op matig vuur goudkleurig, keer ze om en bak totdat de plakken gaar zijn.

Schep 3 bergjes tzatziki op elk bord. Leg op elk bergje een courgettefilet, bestrooi ze met kandijpitjes, sprenkel er wat Kombucha-chimichurri over en gaarneer met erwenscheuten.

**‘En toen kwam de dag dat het risico om strak in de knop te blijven pijnlijker werd dan het risico dat nodig was om tot bloei te komen.’**

– Anais Nin



## DE ULTIEME KIMCHI-CURRY

Deze 'bowl' is geïnspireerd op de vele keren dat ik op Bali ben geweest, waar ik een ander levenstempo heb aangeleerd en de kracht van de ceremonie heb leren kennen – altijd met prachtige kleuren en een smaakbalans. Ik zal mijn eerste keer op het eiland nooit vergeten, toen ik nasi goreng en nasi campur at, die bestond uit rijst, groenten en heerlijke sausjes en die vaak werd opgediend met lekkere tempé, wat een Mind Food superfood is!



Voor: 4

Tijd: 45 minuten

150 g rode of zwarte rijst, 8 uur in water  
geweekt, daarna goed afgespoeld

### Voor de gloeiendhete tempé

50 ml tamari  
50 ml sesamolie  
2 el limoensap  
1 tl chilipoeder  
150 g tempé, in blokjes

### Voor de curry

1 el sesamolie  
1 rode ui, gepeld, gesnipperd  
1 teen knoflook, gepeld, fijngeraspt  
2,5 cm verse gemberwortel, fijngeraspt  
1 tl kerriepoeder  
100 g kimchi  
1 blik kokosmelk van 400 ml  
200 ml passata  
handvol jonge kool, boerenkool of spinazie,  
fijngesneden  
2 grote wortels, geschild, in stukjes  
10 g dulse (zeewier)

### Voor de krokante boerenkool

100 g boerenkool, kleine blaadjes  
100 g kikkererwtenmeel + 50 g om de kool  
door te scheppen  
1 el kerriepoeder  
½ tl zout  
125 ml koolzuurhoudend mineraalwater  
200 ml zonnebloemolie

### Serveren met

3-4 el plantaardige yoghurt  
(ik vind kokosyoghurt lekker)  
30 g koriander  
1 limoen

**TIP** – Als je geen tempé kunt vinden, kun je ook stevige tofoe gebruiken. Beide zijn een goede eiwitbron, wat belangrijk is binnen de Mind Food manier van eten.

**RIJST** Schenk in een pan ruim water over de rijst en breng aan de kook. Draai het vuur laag en laat 35 min. zacht koken terwijl je de rest van het gerecht maakt.

**TEMPÉ** Klop in een kom de tamari, sesamolie, het limoensap en chilipoeder door elkaar. Schep de tempé erdoor en laat marineren.

**CURRY** Zet een grote pan op het vuur en schenk de sesamolie erin. Voeg als de olie heet is de ui toe en fruit 10 min. met een snufje zout totdat de ui zacht en heel licht gekleurd is. Voeg dan de knoflook, gember, het kerriepoeder en de helft van de kimchi toe en bak 1 min. mee. Schenk de kokosmelk en passata erbij en laat de smaken op laag vuur intrekken. Roer de koolbladeren, wortel en dulse erdoor totdat de bladeren slinken.

**TEMPÉ** Zet een koekenpan op hoog vuur en voeg de tempé toe als de pan heet is. Bak de tempé aan beide kanten totdat de blokjes krokant en goudkleurig zijn.

**BOERENKOOL** Was de boerenkool, laat de blaadjes heel en dep ze droog. Klop de 100 g kikkererwtenmeel, kerriepoeder, zout en koolzuurhoudend water door elkaar tot een glad beslag.

Doe de 50 g kikkererwtenmeel in een andere kom en schep de gewassen boerenkoolblaadjes erdoor.

Verhit de zonnebloemolie in een kleine koekenpan tot 150 °C. Controleer de temperatuur met een thermometer of door een klein lepeltje beslag in de olie te laten vallen. Als de olie op temperatuur is, wordt het beslag snel krokant en drijft het. Leg wat keukenpapier op een bord.

Doop de boerenkoolblaadjes een voor een in het kikkererwtenmeelbeslag en laat ze dan heel voorzichtig in de hete olie glijden. Frituur elk blad 4 min. en keer het halverwege voorzichtig om met een schuimspaan. Leg de goudkleurige, krokante boerenkool op het keukenpapier om overtollige olie kwijt te raken en herhaal totdat je alle boerenkool hebt gefrituurd.

Controleer de rijst – die zou nu gaar moeten zijn. Schep alles in aparte kommen zoals we op de foto hebben gedaan, of schep de hete rijst op een bord, gevolgd door de curry, de hete tempé, de rest van de kimchi en de krokante boerenkool. Garneer met een lepel yoghurt, wat koriander en een flinke kneep limoensap.